



Inspirasjonskveld



Haugesund Idrettslag, friidrett arrangerer inspirasjonskveld for egne trenere, utøvere og andre interesserte. Fokuset denne kvelden blir på utholdenhetstrening for mellom- og langdistanseløping.

Vi får besøk av **Leif Inge Tjelta**, dosent ved Universitetet i Stavanger, anerkjent trener og foredragsholder og tidligere løper. Han mottok nylig Stavanger Forums formidlingspris. Tjelta er også kjent for samarbeidet med Stavanger Aftenblad i deres "sprek-prosjekt"



Program:

DEL 1:

For utøvere over 14 år, trenere og andre interesserte. Her vil fokus være mest rettet mot utøveren.

DEL 2:

For trenere, og vil ha mer form av dialog og diskusjon rundt ulike aspekter ved det å være trener og bygge opp utøvere over tid.

Trening av mellom og langdistanse utøvere i ulike aldre er alltid spennende og tema for diskusjon og sterke meninger. Her vil du få anledning til å diskutere med en av landets fremste forskere på treningsarbeid knyttet til utholdenhetsidrett. Aktuelle tema: fra ungdom inn i voksenalder? Utviklingstrapper mm

Påmelding gjøres til:

hildegunn.hausken@haugesundil.no
innen 16.oktober.

Det vil være et begrenset antall plasser, og noen vil bli forbeholdt HIL medlemmer.

Tid: Tirsdag 20. oktober 2015
KI 1730-2030

Sted: DeepOcean Arena –
Storsalen 2 etg.

Pris: Kr 50,- for ikke HIL medlemmer